

hábitos saludables
para niños saludables

Guía para padres sobre nutrición y actividades



El estado de Wisconsin se enorgullece de su colaboración con la Blue Cross Blue Shield de Wisconsin Foundation para brindarle a usted esta guía Healthy Habits for Healthy Kids, el paso más reciente de una alianza sólida que crece para crear un Wisconsin más saludable. Mediante nuestra labor conjunta estamos reduciendo el número de niños sin seguro, mejorando la salud y la condición física de los ciudadanos de Wisconsin y proporcionando educación al público acerca de los asuntos relacionados con la salud.

En la última década, el número de niños con sobrepeso se ha duplicado, y sigue aumentando la prevalencia entre nuestros jóvenes de enfermedades como la diabetes tipo 2. Por medio de nuestras iniciativas Healthy Kids (HealthyKids.wi.gov), estamos dando la máxima prioridad a la nutrición y la condición física.

Le pedimos que use esta guía como un recurso para ayudar a su familia a disfrutar una alimentación y hábitos de actividad física saludables. Si tiene alguna pregunta o comentario, siéntase con la confianza de escribir a mi oficina a healthykids@wisconsin.gov o de llamar al 608-266-7602.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Jim Doyle', is positioned above the printed name and title.

Jim Doyle
Gobernador
Estado de Wisconsin

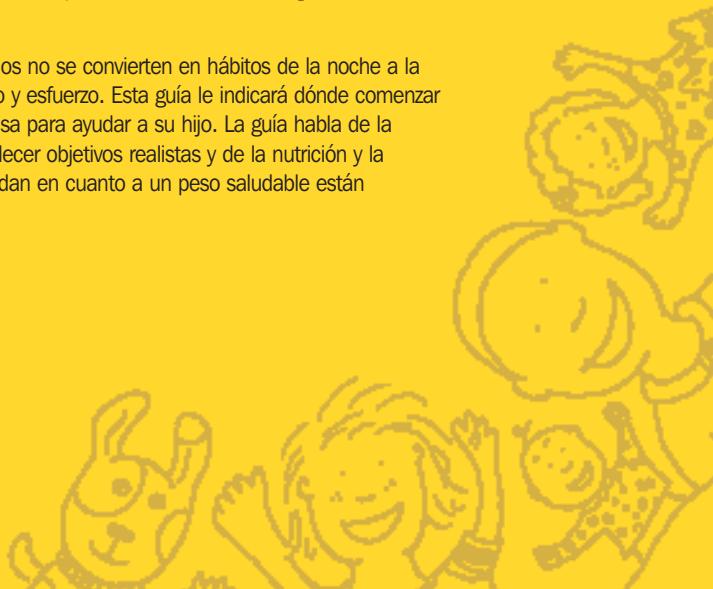
Introducción

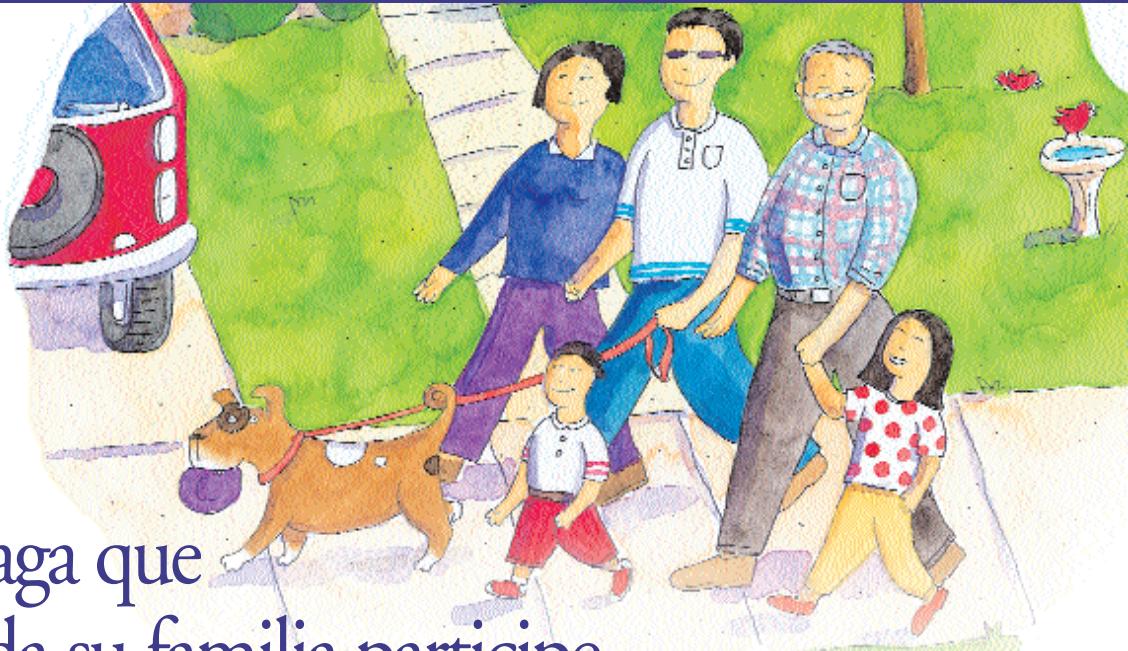
Si su hijo está excedido de peso o corre riesgo de estarlo, quizá usted se haya preguntado: “¿Qué puedo hacer para ayudarlo?”

Si le preocupa el peso de su hijo, el primer paso es hablar con el pediatra, médico familiar o dietista certificado. Colabore con los profesionales de la salud para determinar si su hijo está excedido de peso y para definir un peso saludable que será el objetivo a alcanzar. En algunos casos, es posible que el objetivo más apropiado no sea bajar de peso, sino permitir que su hijo crezca manteniendo ese peso hasta que sea el normal para su edad. El profesional de la salud que atienda su caso lo ayudará a desarrollar un programa que le permita a su hijo alcanzar un peso saludable.

Como parte activa en cualquier programa de peso saludable, los padres pueden ayudar a sus hijos a cumplir con sus objetivos de bienestar llevando a cabo cambios para mejorar la salud en casa. Existen muchos factores que pueden afectar el peso, aunque el entorno del niño es generalmente uno de los principales.

Una alimentación saludable y la práctica de ejercicios no se convierten en hábitos de la noche a la mañana. Integrarlos a una rutina diaria lleva tiempo y esfuerzo. Esta guía le indicará dónde comenzar y también aquello que usted puede hacer en su casa para ayudar a su hijo. La guía habla de la importancia del papel de la familia, de cómo establecer objetivos realistas y de la nutrición y la actividad física. Las recomendaciones que aquí se dan en cuanto a un peso saludable están pensadas para niños de 4 a 12 años.





Haga que toda su familia participe.

La familia es una parte muy importante en la vida de todos los niños. Por lo general, es el factor que más puede contribuir a que se concreten aquellos cambios necesarios para la salud de los mismos. Las investigaciones han demostrado que a menudo los niños presentan una mayor predisposición a consumir alimentos saludables y a llevar una vida activa si tienen el ejemplo de sus padres y de otros miembros de la familia. Es por eso que resulta tan importante que todos los miembros de su familia participen de manera activa en el desarrollo de una dieta sana y en la práctica de ejercicios.

Si toda la familia participa...

- Su hijo no sentirá que lo están dejando de lado o que se le castiga por estar excedido de peso.
- Su hijo aprenderá de los ejemplos a su alrededor.
- Comer de manera saludable y hacer ejercicio físico será mucho más divertido.
- Todos podrán aprovechar los beneficios que brinda una alimentación saludable y una mayor actividad física.
- Será más fácil mantener la motivación y que todos sigan esforzándose.

Responda al siguiente Cuestionario sobre Hábitos Saludables para identificar aquellas áreas en las que su familia necesita hacer cambios.

CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS SALUDABLES:

¿Usted y su familia...?	Sí	No	A veces
¿Tienen horarios fijos para las comidas en casa?	___	___	___
¿Comparten por lo menos una comida al día todos juntos?	___	___	___
¿Planean lo que se consumirá como refrigerio?	___	___	___
¿Adaptan el tamaño de las porciones a las necesidades de cada miembro de la familia?	___	___	___
¿Comen tres comidas diarias?	___	___	___
¿Tratan de que cada comida sea un agradable momento de reunión?	___	___	___
¿Sabían que no es bueno hacer que aquel que se siente satisfecho antes de terminar una porción tenga que comer todo lo que hay en su plato?	___	___	___
¿Se aseguran de que cada comida dure más de 15 minutos?	___	___	___
¿Comen sólo en áreas determinadas de la casa?	___	___	___
¿Son conscientes de que la comida no debe utilizarse como castigo o como premio?	___	___	___
¿Realizan actividades físicas juntos por lo menos una o dos veces por semana?	___	___	___

“Sí” = 2 puntos

“A veces” = 1 punto

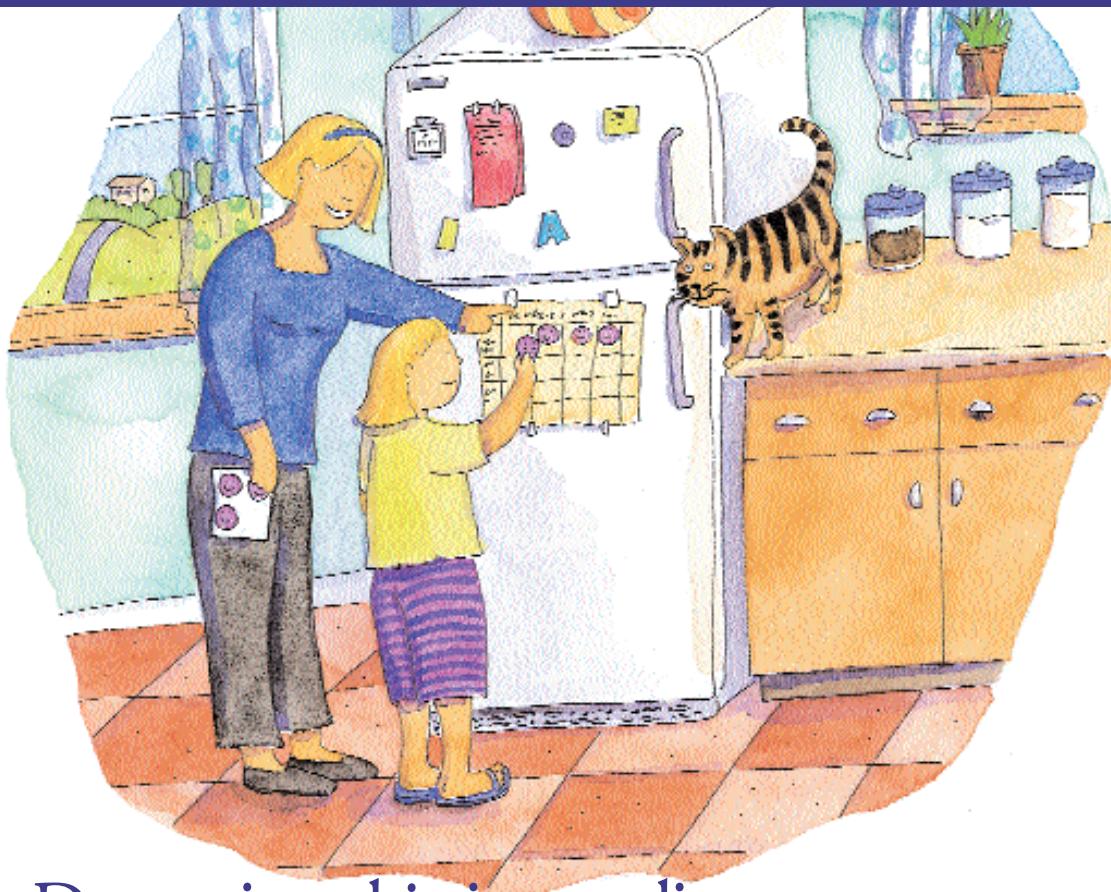
“No” = 0 puntos

Si su puntaje total es de:

20-22—Su familia va por buen camino. Utilice esta guía para obtener ideas adicionales sobre hábitos sanos de alimentación y actividades físicas.

13-19—Su familia está en general bien encaminada, pero podrían esforzarse para cambiar aquellas áreas en las que respondieron “no” o “a veces.”

12 o menos—Esta guía le resultará muy útil para ayudar a su hijo a alcanzar un peso saludable.



Determine objetivos realistas y sanos a la vez.



Si usted lleva a cabo los cambios paso a paso y se fija objetivos realistas, es mucho más probable que tenga éxito. Siempre es mejor establecer objetivos para la implementación de una dieta sana y para la práctica de ejercicios que se apliquen a toda la familia.

Recuerde, los cambios llevan tiempo. Incluso después de que usted haya incorporado una mayor cantidad de alimentos saludables y más actividad física a su rutina diaria, va a tomar tiempo hasta que note algún cambio en el peso de su hijo.

Éstos son algunos consejos para tener en cuenta a la hora de fijar objetivos:

- Implemente dos o tres cambios pequeños y específicos a la vez en lo que hace respecto a su alimentación o actividad física.
- Lleve un registro escrito de los objetivos familiares semanales y siga de cerca todos los logros día a día. Anotar sus objetivos y remitirse a los mismos a menudo le ayudará a su familia a mantenerse en el buen camino.
- Mantener un registro de alimentos diarios y de actividades es una muy buena manera de controlar el cumplimiento de los objetivos a nivel alimenticio y de actividad física. Intente tomar nota diariamente de todo aquello que su hijo come y bebe y cuánto tiempo le dedica a las actividades físicas. Si su hijo tiene la edad suficiente, él mismo puede encargarse de tomar notas. Concéntrese en los logros, no en los fracasos.

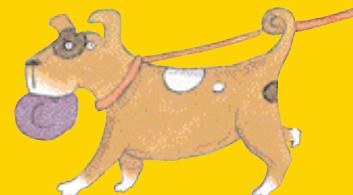


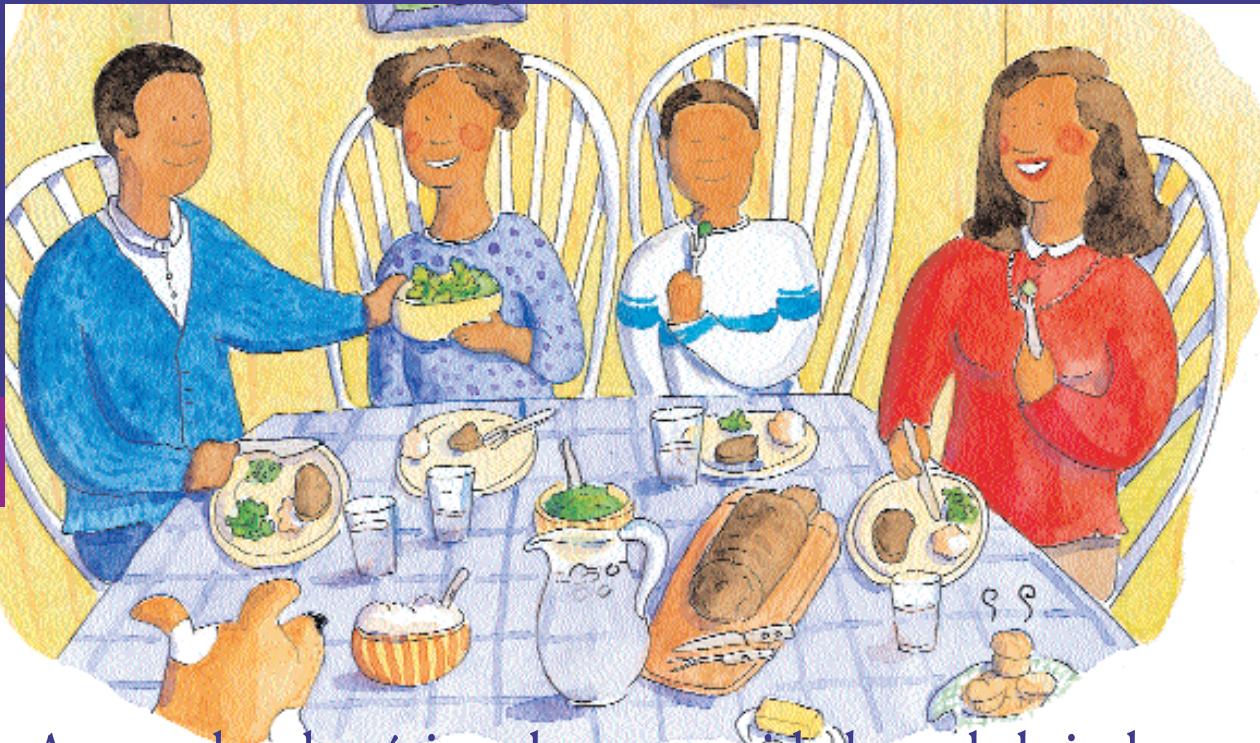
REGISTRO DIARIO DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDADES

Desayuno	Almuerzo	Cena	Snacks
-Cereales con leche descremada	-Sandwich de pavo y queso suizo con pan integral y mostaza	-Pechuga de pollo a la parrilla -Brocoli	-5 galletas integrales graham
-1 rebanada de pan integral tostado con mermelada	-Uvas	-Arroz	-Sandwich de manteguita de maní y jalea
-1 banana	-Ajo y zanahorias	-1 taza de leche descremada	-yogurt helado
-6 onzas de jugo de naranjas	-1 taza de leche descremada	-Ensalada de vegetales mixta con condimento de bajas calorías	

Actividad: andar en bicicleta (30 minutos), sacar a pasear el perro (15 minutos)

- No genere expectativas de perfección Si el objetivo que se fijó fue lograr que su familia salga a caminar cinco veces a la semana, y lo hizo sólo cuatro veces, está bien. Lo importante es que usted ya está implementando cambios que mejorarán la salud de todos.
- Cuando su familia ha logrado convertir uno de estos cambios en un hábito, es tiempo de premiarse. Hágalo a través de una actividad física divertida, como el boliche (bowling), el patinaje sobre hielo, golf en miniatura o un paseo en canoa.





Aproveche al máximo la oportunidad que le brindan aquellas comidas que se comparten en familia.

Compartir las comidas en familia le brinda la oportunidad de ayudarlo a su hijo a desarrollar una actitud positiva con respecto a la comida. También le permite a usted convertirse en un modelo de hábitos alimenticios saludables, asegurarse de que sus hijos consuman alimentos nutritivos, incluir nuevas comidas en la dieta diaria, establecer un horario fijo de comidas y aumentar sus posibilidades de contacto directo con cada uno de los miembros de su familia.

Éstos son algunos consejos para aprovechar al máximo las comidas compartidas en familia:

- En vez de servirle un plato especial al niño que está excedido de peso, prepare comidas saludables que toda la familia pueda consumir. Esto generará un entorno alentador y positivo.
- Establezca horarios fijos para cada comida. Sin un horario, los niños tienden a consumir una mayor cantidad de refrigerios, y generalmente eligen aquellos que tienen mayor contenido de calorías.



- Cuando han sido planeadas, por lo general las comidas son más saludables. Por este motivo es bueno que planee los menús una semana a la vez. Lleve un registro de los menús que ha creado para que pueda remitirse a los mismos en el futuro cuando necesite ideas para esa comida saludable que tanto le gusta a su familia.
- Cualquier refrigerio debe consumirse por lo menos una hora antes de la comida. Dos o tres refrigerios por día son suficientes para la mayoría de los niños. En la página 9 encontrará sugerencias para preparar refrigerios saludables.
- Organícese de tal manera que la familia comparta por lo menos una comida al día. Si le resulta muy difícil reunir a todos para la cena, intente reunirlos, por ejemplo, para el desayuno. Intente designar una noche por semana como “la noche de cena en familia.”
- Asegúrese de que las comidas o refrigerios se consuman en la cocina o comedor. Evite comer frente al televisor o a la computadora.

Colabore con su hijo para que éste sea capaz de discernir cuándo siente hambre, es decir, cuándo su cuerpo realmente necesita recibir alimentos, y cuando está satisfecho.

- No le restrinja la comida más allá de lo necesario. Esto puede generar preocupación en su hijo con respecto a la comida y hacer que se sienta castigado o rechazado. Cualquier dieta que restrinja el consumo de alimentos debe llevarse a cabo bajo el control de un profesional de la salud.
- No utilice la comida para premiar, consolar o castigar a su hijo.
- No fuerce a su hijo a comer todo lo que hay en su plato.
- Aliéntelo para que coma lentamente. Cuando comemos demasiado rápido, nuestro cuerpo piensa que necesita más comida para sentirse satisfecho. Esto se aplica tanto a jóvenes como a adultos. ¿Cómo se puede lograr que aquellos que comen muy rápido lo hagan un poco más despacio? Éstos son algunos consejos:

- Deje el tenedor sobre el plato entre cada bocado.
- Trague un bocado antes de tomar el siguiente.
- Si su hijo quiere repetir, hágalo esperar cinco minutos para luego ver si todavía siente hambre. Asegúrese de que la segunda porción sea de la mitad del tamaño de la primera.
- Divida la comida de tal manera que se coma de a uno por vez cada plato que la compone. Comience con los alimentos bajos en calorías (frutas, vegetales, ensaladas) y luego pase a aquellos con un contenido calórico más alto (pan, pastas, carnes).

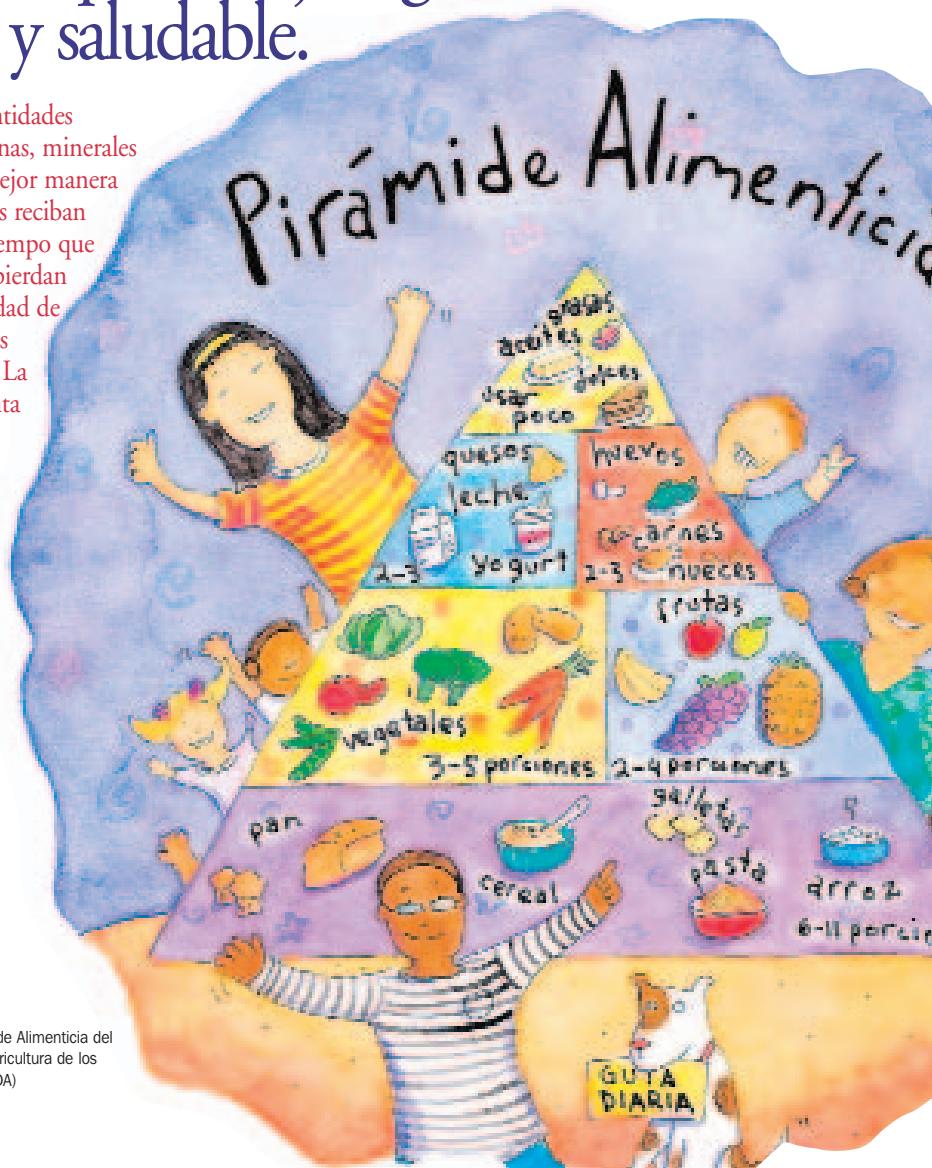


¿SABÍA QUE...?

Toma aproximadamente 20 minutos hasta que su cerebro recibe el mensaje de que su cuerpo está siendo alimentado. Cuando el mensaje llega al cerebro usted ya no siente más hambre. Por eso es bueno que aliente a aquellos que comen rápido para que lo hagan un poco más despacio. Así sus cerebros tendrán la oportunidad de enterarse de lo que está sucediendo.

Asegúrese de que su hijo siga una dieta balanceada y saludable.

Todos los niños necesitan cantidades apropiadas de calorías, proteínas, minerales y vitaminas para crecer. La mejor manera de asegurarse de que los niños reciban lo que necesitan, al mismo tiempo que se intenta que mantengan o pierdan peso, es a través de una variedad de alimentos nutritivos con bajos contenidos de grasa y azúcar. La pirámide alimenticia representa una guía general para lograr una dieta balanceada.



Basado en la Pirámide Alimenticia del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA)

- **Trate de que se consuman cinco porciones de frutas y vegetales por día.** Para llegar a esta cantidad puede ir agregándolas gradualmente. Un buen objetivo que usted puede fijarse sería comer frutas con cada comida durante una semana.
- **Reduzca las grasas.** Seleccione en cambio alimentos bajos en calorías:
 - Leche descremada o con 1% de grasa (después de los 2 años), queso con 2 a 6 gramos de grasa por onza.
 - Carnes magras y carne de aves de corral - carne molida con un 5% de grasa, o pavo; quite cualquier resto de grasa presente en la carne; quítele la piel a la carne de aves de corral.
 - Condimentos para ensaladas, mayonesa y margarina con un 0% de grasa o bien con un bajo contenido de grasas.
 - Postres - bizcochuelo blanco, helado o yogurt de bajas calorías, galletas en forma de animal, wafers de vainilla, galletas de jengibre, galletas integrales graham.
- **Consuma alimentos dulces con moderación.** Si su hijo lleva una dieta saludable, un dulce al día es suficiente.
 - Tome agua, leche descremada o leche con un 1% de grasa (después de los 2 años) en vez de bebidas con un alto contenido de calorías y azúcar.
 - Controle los ingredientes de los productos que consume en las correspondientes etiquetas de información nutricional. Aquellos productos en los que el azúcar aparece entre los primeros tres o cuatro ingredientes pueden tener un alto contenido de azúcar y deben consumirse con moderación.
- **Consuma refrigerios saludables.** Tenga a mano alimentos saludables que puedan consumirse como refrigerio. Entre aquellos alimentos que pueden constituir un buen refrigerio se cuentan:
 - Fruta fresca.
 - Queso y galletas con bajo contenido de grasas.
 - Vegetales crudos con salsas con un bajo contenido de grasas.
 - Cereales con leche descremada.
 - Galletas integrales graham con chocolate caliente con un bajo contenido de grasas.
 - Compota de manzanas.
- **Sirva porciones de un tamaño apropiado.** Las porciones demasiado grandes generalmente contribuyen al aumento de peso. Para que se haga una idea del tamaño de las porciones que debería servirle a su hijo, intente compararlas con objetos que le resultan familiares:

Comida	Tamaño normal de la porción	¿A qué se parece?
Carne	de 2 a 3 onzas	Un mazo de cartas
Pasta o arroz	1/2 taza	Una pelota de tenis o una cuchara grande de helado
Pan	1 rebanada	Un disco de computadora
Mantequilla de maní	2 cucharadas	Una pelota de ping pong
Vegetales	1/2 taza	Una bombilla
Queso	1 onza	Cuatro dados



¡Vuélvase más activo!

Al igual que en el caso de una alimentación saludable, es mucho más probable que los niños quieran llevar un estilo de vida activo cuando otros miembros de la familia comparten ya ese hábito. Trate de encontrar maneras de incluir actividad física poco a poco en la rutina de su familia. Éstos son algunos consejos para lograr que los miembros de su familia se unan en la práctica de actividades físicas.

- Planee actividades físicas frecuentes para toda la familia. Dé una caminata después de la cena con toda la familia tres veces a la semana, o lleve a sus hijos a la piscina todos los sábados por la tarde.
- Limite el tiempo que se pasa frente a la televisión, la computadora o los video juegos a una o dos horas por día.
- Concéntrese en la diversión más que en habilidades determinadas. Si una actividad física les resulta divertida a los niños, es mucho más probable que quieran hacerla.
- Aliente a sus hijos para que jueguen al aire libre con otros niños, asegurándose siempre de que jueguen en un lugar seguro.





- Prémieles con actividades físicas que les resulten divertidas. Cuando su familia logre cumplir con uno de los objetivos fijados, celébrelo con una salida divertida y activa que todos puedan disfrutar juntos. Por ejemplo, vaya con sus hijos a jugar golf en miniatura, practique béisbol en una jaula de bateo, visite un parque de diversiones acuáticas, vaya a andar en canoa, a hacer una caminata en el campo o la montaña, o a patinar sobre hielo.
- Incluya actividades físicas en su rutina diaria. Utilice las escaleras. Estacionéese más lejos del negocio al que se dirige y camine. Haga que su hijo tome parte en tareas que impliquen algún tipo de actividad física, como limpiar, trabajar en el jardín o sacar a pasear el perro.
- Bríndele a sus hijos la posibilidad de practicar una variedad de actividades físicas y déjelos elegir luego las que más les gusten. Éstas son algunas actividades que puede intentar hacer junto a su familia:

básquetbol

bailar

jugar a la rayuela

jugar al aire libre

softball

voleibol

jugar a perseguir y congelar al participante que se logra alcanzar

caminatas en el campo o la montaña

lanzar y atrapar una pelota

andar en canoa

fútbol americano

patinaje sobre hielo

salir a correr

natación

patinaje sobre ruedas

boliche

frisbee

kickball

fútbol

tenis



- Recuerde que los niños con exceso de peso pueden no sentirse cómodos a la hora de practicar deportes en equipo, por lo cual aquellas actividades en las que todos pueden participar independientemente de las habilidades de cada uno suelen ser las más adecuadas. Si a pesar de todo a sus hijos les interesan los deportes que se juegan en equipo, alíentelos y ayúdelos para que se puedan integrar a algún equipo local. Algunas de las actividades que no dependen de un nivel determinado de habilidad son las siguientes:

salir a caminar

andar en trineo

bailar

hacer volar un barrilete (papalote)

hacer caminatas en el campo o la montaña

jugar a perseguir y tocar a los otros participantes

jugar al aire libre

nadar

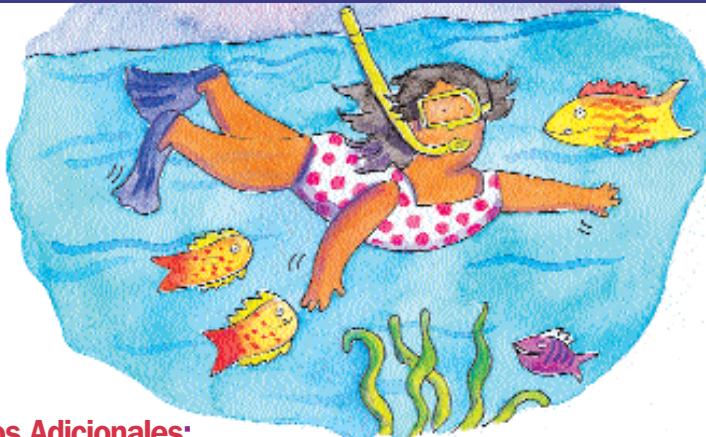
salir a trotar

andar en bicicleta

jugar al boliche

patinar sobre hielo





Recursos Adicionales:

Asociación Dietética Estadounidense
(American Dietetic Association)

www.eatright.org

Academia Estadounidense de Pediatría
(American Academy of Pediatrics)

www.aap.org

Asociación Estadounidense de Médicos de Familia
(American Association of Family Physicians)

www.aafp.org

Asociación Médica de los Estados Unidos
(American Medical Association)

www.ama-assn.org

Centros para el Control de las Enfermedades
(Centers for Disease Control)

www.cdc.gov

Departamento de Agricultura (Department of Agriculture)
Equipo de Nutrición
Centro de Información sobre Nutrición y Alimentos

www.fns.usda.gov/tn
www.nal.usda.gov/fnic

Red de Información sobre Control de Peso
(Weight Control Information Network)

www.niddk.nih.gov/health/nutrit/win.htm

Activate (Activate)

www.kidnetic.com

Notas:



**American
Dietetic
Association**

Para ADA el incremento en el número de problemas de peso y obesidad, especialmente en los niños, es un serio problema de salud a nivel nacional. Esta alarmante tendencia amenaza la salud, longevidad y calidad de vida de millones de familias. ADA dedica una gran cantidad de recursos al desarrollo de programas, sociedades conjuntas de trabajo e iniciativas educacionales diseñadas para ayudar a que los niños logren alcanzar y mantener un peso saludable. Los miembros de ADA transforman complejos principios de nutrición en sabrosas opciones alimenticias para una vida saludable.

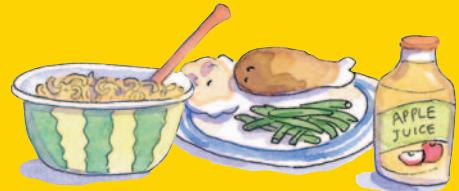
Los dietistas certificados desempeñan un papel muy importante en todo aquello que tiene que ver con ayudar a los niños con exceso de peso y a las familias a llevar a cabo las acciones necesarias para alcanzar y mantener niveles de peso saludable. Esta guía para el consumidor se basa en un conjunto de pruebas científicas recogidas a partir de observaciones clínicas efectuadas por profesionales de la salud durante el trabajo realizado con pacientes jóvenes con el fin de fijar y alcanzar objetivos de control de peso.

Esta guía es una importante herramienta para ayudar a padres e hijos a lograr resultados positivos.

Susan H. Laramée, MS, RD, LDN, FADA

Susan H. Laramée, MS, RD, LDN, FADA
Presidenta, Asociación Dietética Estadounidense
(American Dietetic Association)

www.eatright.org



Consejos saludables para cuando salga a comer fuera con sus hijos.

Estos son algunos consejos de la Asociación Dietética Estadounidense que le serán útiles para ayudar a su hijo a elegir comidas saludables cuando salgan a comer fuera. Si lo desea puede cortar esta hoja para llevarla consigo y utilizarla a la hora de mirar el menú de un restaurante.

Desayuno

- Pida un bollo de pan, pan tostado o una rosquilla de pan (bagel) en vez de una medialuna (croissant), un bizcocho, un panecillo dulce u otro producto de pastelería.
- Opte por el tocino canadiense o el jamón en vez de las salchichas.
- Cuando ordene panqueques, asegúrese de que el tamaño de la porción sea apropiado y no coma la mantequilla.

Almuerzo o Cena

- Pida siempre condimentos para ensalada, mayonesa, crema agria o salsas que sean de bajo contenido de grasas. Asegúrese de que se los traigan por separado y no mezclados con la comida.
- Evite la mayonesa y el queso en las hamburguesas y los sándwiches. En su lugar, utilice salsa de tomate, mostaza o salsas para carnes.
- Pida leche con bajo contenido de grasas, jugo de frutas o agua en vez de un refresco o un batido de leche.
- Elija siempre alimentos horneados, asados a la parrilla o hervidos. Evite alimentos fritos como pescado y sándwiches de hamburguesa de pollo.
- En vez de patatas fritas, pida una patata horneada, verduras crudas o ensalada.

(continúa al reverso)



COMER FUERA (continuación)

- Controle el tamaño de las porciones. Si las porciones son demasiado grandes, divida el plato principal entre dos niños o pida un recipiente de comida para llevar y ponga parte de la comida en el recipiente antes de comer.
- Pida que le sirvan el pan, las bebidas y los trozos de tortilla chips junto con la comida, y no antes.
- Evite todo aquello que se describa como mantecoso, frito, crujiente, con crema, en salsa, gratinado, en salsa de queso o adobado en aceite. Todos estos términos se refieren a alimentos con un alto nivel de grasas y calorías.
- No se fije solamente en el menú para niños, vea también las otras opciones. Los menús para niños por lo general incluyen principalmente alimentos fritos y de alto contenido calórico y de grasas.

Comida rápida

Quando coma en restaurantes de comida rápida, seleccione los alimentos más saludables, por ejemplo:

- Ensalada con condimento de bajo contenido de grasas como acompañamiento.
- Sándwich de pollo a la parrilla sin mayonesa.
- Sándwich de carne de res asada con salsa para carnes.
- Sándwiches preparados en el acto sin condimentos o queso. En su lugar, pida mostaza o mayonesa con bajo contenido de grasas, y agregue muchos vegetales.
- Tacos blandos de pollo o bistec. Evite la crema agria y el guacamole.
- Hamburguesa pequeña con salsa de tomate, mostaza, pickles, lechuga y tomate, pero sin mayonesa.
- Consomé.
- Hamburguesa vegetariana a la parrilla sin mayonesa.
- Patata cocida al horno, pero con poca crema agria o margarina.
- Yogurt helado o helado con bajo contenido de grasas.
- Frijoles cocidos al horno, maíz en la mazorca, puré de patatas.



La Blue Cross Blue Shield de Wisconsin Foundation está dedicada a ayudar a las familias a lograr niveles de peso saludable en sus hijos como parte de la iniciativa denominada Educación Saludable (Healthy Parenting). En la Blue Cross Blue Shield de Wisconsin Foundation creemos que el conocimiento que se obtiene al examinar las pruebas científicas recopiladas por dietistas certificados es de un valor importantísimo, no sólo para los dietistas y sus pacientes, sino también para los socios, miembros y profesionales de la salud afiliados a Blue Cross, además de para la comunidad en su totalidad.

Como parte del compromiso de nuestra Compañía de brindarle a las familias todos los recursos e información que necesitan para llevar una vida más saludable, es un placer para Blue Cross Blue Shield de Wisconsin poder aunar esfuerzos con la Asociación Dietética Estadounidense (American Dietetic Association) para colaborar en la creación de “Hábitos saludables para niños saludables” y poner esta información al alcance de todos a través de Internet en el sitio www.bluecrosswisconsin.com.

Rebecca Kapustay
 Presidente y Director Ejecutivo
 Blue Cross Blue Shield de Wisconsin

